Jetz wei mer eis jödele! : Plauderei unseres Schularztes

Autor(en): **Friedli, Peter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 4

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991210

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Auch jener Vorunterrichtsleiter, der an einem Sturmsonntag mit seiner Riege in einem grossen Jura-Skihaus Zuflucht gesucht hatte, könnte etwas erzählen. Als die Meldung kam, etwa 3 km weit weg sei ein Unglück passiert, war er der einzige, der zur Hilfeleistung ausrückte (und das nicht ganz ohne Bedenken, da er damit seine Vorunterrichtler im Stich lassen musste). Alle übrigen zogen die Wärme dem Sturmwind und das laue Dösen in der Anonymität der «andern» der Verantwortung des Handelns vor.
Es wird auch behauptet, dass ein auf einer viel befahrenen Skitourenroute in eine Gletscherspalte Gefallener nur deshalb nicht gerettet werden konnte, weil von allen Partien, welche die Unglücksstelle auf der Abfahrt passierten, keine anhielt, um bei der Bergung behilflich zu sein.

Wie konnte es zu dieser Gleichgültigkeit am Geschick des Nächsten kommen? Sind wir schlechter geworden, pflichtvergessener? Sind wir unempfänglicher für den Ruf des in Not Geratenen?
Wohl kaum. Wir sind nicht schlechter. Aber wir haben uns daran gewöhnt, dass für alles, so auch für den Rettungsdienst, eine «Organisation» da ist; oder mindestens da sein sollte. Und wenn sie fehlt — nicht wahr? —, ist es nicht Deine Schuld oder meine, sondern eben ein Organisationsmangel, für den Du und ich jedenfalls nicht verantwortlich sind. Wir brauchen uns deshalb für den andern auch gar nicht einzusetzen. Für alles, was über unsere privaten Interessen hinausgeht, ist die Organisation da. Und warum sollten aus der grossen Masse Du oder ich, ausgerechnet wir, einspringen, wenn einmal die «Organisation» versagt? Warum? Darum eben, weil wir Sportler sind und weil wir behaupten, dass uns der Sport Einsatzfreudigkeit, Aufopferung, Selbstüberwindung und Brüderlichkeit lehre. Weil wir behaupten, dass der Sport Brücken von Mensch zu Mensch schlage. Es ist deshalb unsere selbstverständliche Pflicht, zu helfen, wo es zu helfen gibt, einzuspringen, wo eine besondere Anstrengung verlangt wird, und unsern Mann zu stellen, auch wenn es unbequem sein mag und wir etwas daransetzen müssen.
Es scheint, dass viele, die nach Hautfarbe, Keilhose und Gehaben wie Sportsleute aussehen, diese einfachste sportliche Regel noch nicht kennen.

Arnold Kaech.

Jetz wei mer eis jödele!

(Plauderei unseres Schularztes)

Lasst hören aus alter Zeit...

...wo die VU-Leiter noch ohne Taschenapotheke an ihre Trainings, auf ihre Wanderungen zogen.
Heute gehört eine Blechschachtel, ein raffiniertes, selbstkonstruiertes Etui unbedingt in den Trainingssack, in den Rückenbeutel jedes verantwortungsbewussten Leiters.
Die käuflichen Dosen sind meist sehr schmuck, enthalten aber nicht alles Notwendige. Eine Taschenapotheke soll enthalten:

1. Verbandstoffe:	Anwendung
a) Elastische Binde.	Umschnürung bei arteriellen Blutungen Verstauchungen
b) Gazebinden.	
c) Vioform Gaze.	steril, wird mit Pinzette auf die Wunde gelegt.
d) Verbandpatrone.	Kombination von b + c.
e) Watte.	Polsterung, Reinigung
f) Schnellverband. (Dermaplast)	Wunden
2. Instrumente:	
Pinzette.	
Scheren.	
Sicherheitsnadeln.	
3. Medikamente:	
a) Coramin.	Kollaps Bergkrankheit Erschöpfung
b) Saridon, Aspirin, Alcacyl, Optalidon etc.	gegen Zahn-, Kopf- und andere Schmerzen
c) Insektenstift.	
d) Jodstift (oder Jodampullen) Mercurochrom Desogen).	Desinfektion von Wunden.

4. Verschiedenes: Bei grösseren Touren nimmst Du zweckmässigerweise mehr Material mit:
Einige elastische Binden,
Dreiecktuch,
evtl. Kramer-Drahtschienen.

Boire un petit coup, c'est agréable...

...hüte Dich aber während des Sportbetriebes vor allen alkoholischen Gewässern. Sie lähmen die Kritikfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit, setzen die Reaktionsgeschwindigkeit herab, die sportliche Leistung wird verschlechtert.
Und überhaupt, benütze jede Gelegenheit, um Deinen Vorunterrichtlern den Kampf gegen die Gelegenheit (Vereinsabende, Siegesfeiern) und Gewohnheit (Schöppelen), — diese beiden helvetischen Gespenster — vorzuschlagen.
Was der Arzt vom Rauchen hält, weisst Du ja. (Wirkung auf wichtige Blutgefässe, auf die Schaltstelle Nerv—Muskel etc.)

Stägeli uf, Stägeli ab, juhe!

Wenn Du nur noch rückwärts die Treppe hinaufsteigen kannst wegen Muskelkater, ist das kein Unglück, es beruht anscheinend auf dem Liegenbleiben von Abbauprodukten aus dem Muskelstoffwechsel in der Muskulatur mässig Trainierter.
Behandelt wird der Muskelkater mit durchblutungsfördernden Massnahmen, Linimente, Franzbranntwein und ähnliches eingerieben hilft oft, Massage macht die verkrampften, harten Muskeln wieder weich, vortrefflich ist die Sauna.

Suff und Frass muss der Landsknecht haben...

Die Nahrung des Sportlers, die Verpflegung auf Touren sei klug ausgewählt. Pack Dir nicht den Bauch voll, das verschlechtert die Leistungsfähigkeit durch Verschiebung enormer Blutmengen nach dem Darm.
Grosse Anstrengungen erfordern viel Eiweiss (an der Olympiade in Berlin verzehrten die Athleten bis 1,5 kg rohes oder leicht gegrilltes Fleisch), die Tätigkeit der Muskeln beruht auf der Zufuhr von Kohlehydraten (gut verdauliches Brot, Früchte, Konfitüren etc.). Kalte Witterung erfordert etwas Zulage von Fett. (Speck auf Hochtouren.)
Vitamine spielen eine grosse Rolle (frische Früchte, frisches Gemüse, Milch, Butter, Eier, Leber).
Dämme Deinen Flüssigkeitskonsum vor grossen Leistungen ein.
Eine vernünftige Ernährung, gut ausgewählt, appetitlich zubereitet, wird eine Steigerung der Form bewirken.

Es wott es Froueli z'Märit gah!

Solche lustige Lumpenlieder gibt es genug, dulde also keine Ergänzung des Repertoirs durch primitive, zotige Gesänge.
Greife ein, wenn schmutzige Witze erzählt werden. Denn oft werden gerade in Turnvereinen bei den jungen Leuten, die in einer Periode enormer Umwälzungen und Anfechtungen stehen, durch die Zoten älterer Kameraden unangenehme Entwicklungen gefördert.
Der Betrieb sei sauber! Auch der Körper Deiner Leute sei von untadeliger Frische. Sorge dafür, dass nach den Lektionen die Burschen eine Dusche nehmen oder sich in einem Brunnen oder Bottich gründlich waschen können. Gerade bei Sportlern trifft man häufig Furunkelbildung an, die nicht selten auf Vernachlässigung der persönlichen Hygiene beruhen.
Genug für heute! Guten Erfolg!

Dr. med. Peter Friedli.